

Estrategias efectivas para validar emociones

Por María Gabriela Romo
(mgromo@usfq.edu.ec)



Antes de la pandemia nos centrábamos mucho en la salud física de los niños y los adolescentes, pero no teníamos mucha conciencia sobre la importancia de la salud mental.

Uno de los aprendizajes más relevantes de esta época es que por fin le damos la importancia que merece la salud mental en las personas.

Niños y adolescentes han pasado por situaciones y cambios impactantes: el encierro, la pérdida de familiares, la separación de sus amigos y profesores, las modificaciones en el ambiente de su casa (como tener que convivir todo el día con sus padres y hermanos, quienes a su vez tienen muchas responsabilidades), la incertidumbre de cuándo se va acabar esto, entre otras.

Ahora que estamos por regresar a clases presenciales, debemos aprovechar todo lo que hemos vivido durante ese tiempo, a fin de tener momentos de aprendizajes con nuestros estudiantes.

Me gustaría dejarles algunas actividades que podrían utilizar los profesores para iniciar la semana de clases, en las que nos centra-

remos en validar las emociones de nuestros alumnos, aprender y conocer lo que han vivido durante esta pandemia, y ayudarlos a fomentar la comunicación de sus estados emocionales, lo cual es fundamental para su bienestar.

Actividades

1. Crear un dibujo de lo primero que se imaginaban hacer o querían hacer cuando regresaran al colegio, y compartirlo con sus compañeros.
2. Dibujar sus mejores momentos durante la pandemia, así como los momentos más difíciles. Abrir un espacio al inicio de la clase para que puedan sentirse en confianza de compartir lo que han dibujado.
3. Escribir: ¿Qué expectativas tienen ahora que han regresado de clase? ¿Qué es lo que más han extrañado? ¿Qué es lo que más extrañan de casa?
4. Crear un cuento donde deben narrar: ¿Con quién pasaron durante la cuarentena? Mientras estaban aislados, ¿a quién pensaban o recordaban del colegio? También lo pueden hacer mediante un dibujo, dependiendo de la edad de los niños.
5. Frasco de emociones: Llevar a la clase un frasco rojo que representará la ira; uno azul, la tristeza; uno amarillo, la alegría; uno verde, el miedo o la ansiedad. Darse un momento al día para permitir que algunos estudiantes elijan el frasco que mejor identifique cómo se están sintiendo, y que a su vez puedan compartirlo con sus compañeros. Es vital validar estas emociones, así como incentivar y felicitar a los que se animen a decir cómo se sienten. Esto ayuda mucho en la regulación emocional.
6. Escribir frases bonitas y positivas sobre cómo se sienten. Pegarlas en el aula, para que cuando estén pasando por un mal día las puedan leer y animarse.
7. Ahora que están de regreso, tomarse un momento para reflexionar y escribir: ¿Cómo se sienten de estar de vuelta de manera presencial en las clases? ¿Hay algo que les pone nerviosos o les asusta? Validar mucho lo que cada estudiante pueda indicar, y si vemos que están sintiendo ansiedad del regreso a clases, trabajar junto con el departamento de psicología del colegio.

Currículum gratuito de ciudadanía digital: Common Sense Education

Por María José Terán
(innovateduec@gmail.com)

¿Cómo desarrollar hábitos digitales saludables desde el aula de clases? La brecha entre el mundo físico y el digital es casi inexistente. Nuestros alumnos están rodeados de tecnología, y la utilizan para aprender y relacionarse a lo largo del día.

Por ende, como educadores tenemos la responsabilidad de enseñar ciudadanía digital de manera práctica y significativa en el aula. Sin embargo, no es fácil planificar lecciones de ciudadanía digital que sean relevantes y estén alineadas a la realidad de nuestros estudiantes.

Por eso, Common Sense Education ha diseñado un currículum de ciudadanía digital, de preescolar hasta secundaria, muy fácil y práctico de implementar. Además, está dividido por temas, grados y etapas de desarrollo, lo cual brindará continuidad en la enseñanza de ciudadanía digital a lo largo de la vida escolar de nuestros estudiantes.

Dado que parte importante de las vidas de nuestros alumnos suce-

de de manera digital, podremos utilizar las lecciones de Common Sense para hablar sobre temas relacionados con redes sociales, internet, análisis crítico de la información, seguridad digital, entre otros.

Enseñar estos temas en clase nos ayudarán a que nuestros alumnos generen y desarrollen hábitos digitales saludables que tendrán un impacto positivo y a largo plazo en la vida de nuestros alumnos.

Además, las lecciones de Common Sense son interactivas, divertidas y están listas para ser descargadas y utilizadas en ese momento. Esto disminuye el tiempo de planificación y preparación de la lección. ¡Está todo listo para utilizar!

Common Sense Education tiene integraciones con Google Slides y Nearpod, lo cual permite que las lecciones sean interactivas y que las respuestas de los estudiantes queden guardadas y puedan ser utilizadas como evidencia de aprendizaje. Además, los docentes podrán emplear las lecciones como recurso de prevención en

casos de ciberbullying dentro y fuera de la institución.

Cada lección de Common Sense viene acompañada de un recurso y actividad para realizar en familia, lo cual facilita el proceso de aprendizaje. Además, contribuye al trabajo colaborativo entre docentes, institución y familia.

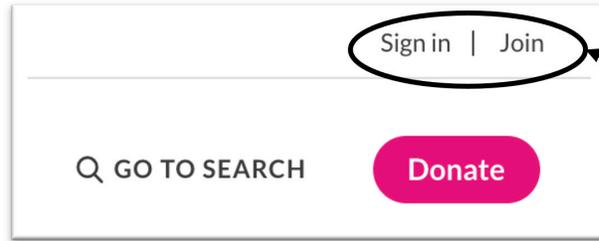
¿Qué temas se tratan en el currículum gratuito de Common Sense?

- Cómo mantener el balance y bienestar digital
- Privacidad y seguridad
- Huella Digital e Identidad Digital
- Comunicación digital
- Cyberbullying
- Alfabetización digital

¿Estás listo para contribuir al desarrollo de la ciudadanía digital y bienestar digital de nuestros estudiantes?

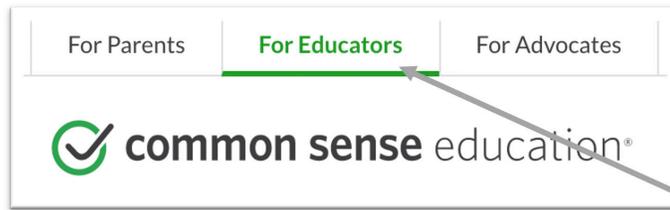
Debajo encontrarás los pasos que debes seguir para crear una cuenta, buscar lecciones y descargar las lecciones en español.

1. Lo primero que debes hacer es ir a <https://www.common sense media.org/latino> y crear una cuenta gratuita.



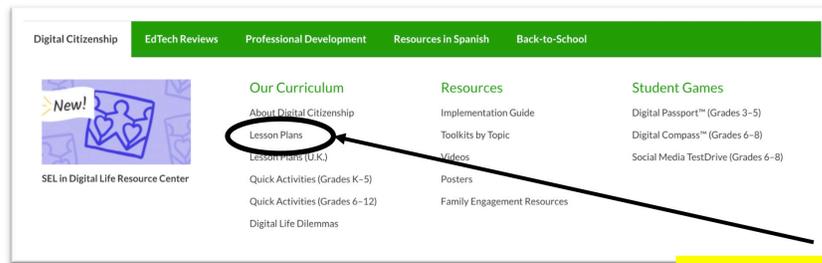
Creación de cuentas

2. Escoge la opción “Educador”.



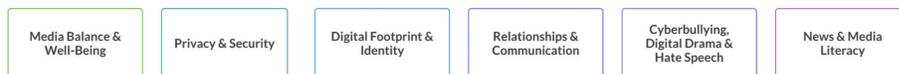
Zona Educadores

3. Escoge la opción “Ciudadanía Digital” y luego la opción “lecciones”.

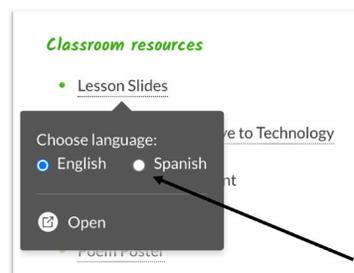


Lecciones

4. Escoge el tema que requieras reforzar en tu aula.



5. Abre la lección que deseas. Para encontrar la lección en español tienes que hacer clic en “recursos”, “lecciones” y luego en el idioma español. Podrás descargar las diapositivas en español.



Descargar lección en español